

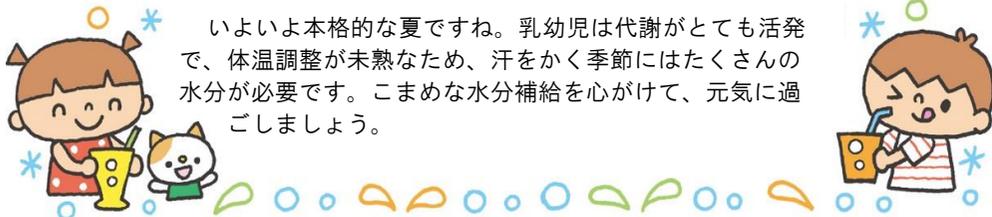


たんぽぽだより



令和5年7月号 No.96
 砂川市病児・病後児保育施設
 TEL 0125 - 54 - 2278

いよいよ本格的な夏ですね。乳幼児は代謝がとても活発で、体温調整が未熟なため、汗をかく季節にはたくさんの水分が必要です。こまめな水分補給を心がけて、元気に過ごしましょう。



《病児・病後児保育のようす》

先月は急性上気道炎、急性気管支炎・肺炎、中耳炎、ぜん息性気管支炎、ヘルパンギーナ疑いなどでの利用がありました。

熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。**皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりにくくなるのを防いでいるのです。**



熱中症の危険があるとき

気温が高い
 皮膚から熱が放出されにくくなります。

湿度が高い
 汗が蒸発しにくくなります。

水分不足
 体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

急に暑くなった
 体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせましょう。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。